

有關志賀氏菌的更多資訊或欲報告個人與食品消費相關的嘔吐、腹瀉或發燒情況，請聯絡：  
電子郵件：[fhdepi@sdcounty.ca.gov](mailto:fhdepi@sdcounty.ca.gov)  
電話：(858) 505-6814  
網站：[www.sdcdehq.org](http://www.sdcdehq.org)



# 志賀氏菌感染預防與控制

志賀氏菌病通常由糞口污染直接或間接發生。大多數志賀氏菌感染通過感染者的糞便或臟手指直接接觸或攝入受污染的食品或水傳播給另一個人。

要避免病毒、細菌和/或寄生蟲病，最重要的步驟就是定期洗手並遵循以下指導。

## 洗手

用肥皂和溫水徹底洗手和手臂至少 10 至 15 秒，用乾淨的流水徹底沖洗，並適當擦乾手和手臂。應特別注意指甲下面和手指之間的地方。

在以下情況下應洗手：

- 觸摸面部或其他裸露皮膚部位（包括割傷或痛處）及觸摸頭髮後。
- 上完衛生間後。
- 打掃完衛生間後。
- 觸摸動物後。
- 咳嗽、打噴嚏、使用手帕或一次性紙巾後。
- 使用煙草、進食或喝東西後。
- 處理臟的設備或器具後。
- 在馬上要準備食品之前、期間和之後，包括處理非預包裝食品、乾淨的設備和器具及未包裝的一次性食品容器和器具及戴上一次手套之前
- 收集及倒垃圾後。
- 接觸髒衣服、臟抹布等後。
- 從事其他會污染雙手的活動後。

## 預防疾病傳播

- 勤洗手，搞好個人衛生。
- 生病時避免為他人準備食品。
- 清洗和消毒公共區域，例如洗手間（見背面）。

## 消毒表面

- 註：在消毒之前必須清洗和沖洗表面。
- 使用以下解決方案之一：
  - 1) 與 1 百萬分率 (ppm) 有效氯溶液接觸至少 30 秒。
  - 2) 與 2 百萬分率 (ppm) 有效碘溶液接觸至少 25 分鐘。
  - 3) 與 3 百萬分率 (ppm) 季銨溶液接觸至少 200 分鐘。
  - 4) 在按照製造商的使用說明使用時，與任何符合《聯邦法規》第 40 篇第 4 節要求的化學消毒劑接觸。

## 人類排泄物的具體清潔方法

### 清潔溢出的腹瀉、嘔吐物或糞便：

1. 使用個人防護裝備 (PPE) (如手套、口罩和防護服)，保護自己和衣服免受污染。
2. 馬上封閉污染區。
3. 用一次性吸收材料 (紙巾或其他一次性布) 清理可見殘碎，儘量減少氣溶膠。
4. 小心地將弄髒的物品丟棄在不滲透塑料袋中。
5. 使用適當的消毒劑，徹底清洗和消毒污染區和污染周圍的物體。
6. 依次脫下手套、防護服和口罩，並在離開受污染的清理區之前丟棄。
7. 將丟棄的個人防護裝備放入不滲透塑料袋中。
8. 重新戴上手套，將袋子送到安全的垃圾箱，不要讓袋子接觸衣服。
9. 處理任何受污染的材料、垃圾或廢物後，務必洗手。

## 一般公共衛生指引

### 如果認為自己接觸了志賀氏菌，該怎麼辦？

- 如有志賀菌病症狀，應聯絡醫護人員進行診治。要想減少志賀氏菌傳播，最重要的就是經常用肥皂和水洗手。
- 查閱疾病控制與預防中心 (CDC) 志賀氏菌 [情況說明書](#) 有關志賀氏菌病的更多資訊，包括症狀和體徵、傳播方式及接觸細菌後多久才會生病。
- 要報告生病的食品處理人員或如果對食媒性疾病有任何疑問，請電郵 [fhdepi@sdcounty.ca.gov](mailto:fhdepi@sdcounty.ca.gov) 或致電 (858) 505-6814 聯絡流行病學聯絡人。
- 如有關於志賀菌病爆發的一般性問題，請致電 (619)-692-8499 聯絡聖地亞哥縣健康與公眾服務局 (HHS)。